

ABSTRAK

**Perbedaan Performa Fungsional Atlet Sepak Bola Laki-Laki Dengan
Riwayat *Ankle Sprain* Pra Dan Pasca Pemberian *Neuromuscular Training*
Program**

Dominggus Ruku Yudit Pramono

Pendahuluan : *Ankle sprain* merupakan cedera yang sering dialami oleh pesepakbola. Saat terjadi cedera *ankle sprain* atlet mengalami penurunan kemampuan fungsional dan penurunan instabilitas sendi *ankle*. Salah satu tindakan yang digunakan untuk menurunkan resiko cedera serta meningkatkan performa atlet adalah dengan memberikan *Neuromuscular Training Program* (NMT). **Tujuan :** membuktikan pengaruh pemberian *Neuromuscular Training Program* terhadap performa fungsional atlet sepakbola dengan riwayat *Ankle Sprain* dengan pengukuran *Single Leg Hop Test* (SLHT) dan *Cumberland Ankle and Instability Tools* (CAIT). **Metode :** penelitian ini menggunakan rancangan penelitian *Randomized Pre Test and Post Test Group Design*. Responden penelitian ini adalah atlet sepak bola laki-laki yang berjumlah 18 atlet yang memenuhi kriteria inklusi, kemudian dibagi menjadi 2 kelompok secara random, masing – masing kelompok berjumlah 8 responden. Kelompok perlakuan mendapatkan pemberian *Neuromuscular Training Program* (NMT) selama 20 menit setiap sesinya, selama 1 minggu 3 kali, selama 4 minggu. Sebelum dan sesudah penelitian dilakukan, masing-masing kelompok terlebih dahulu dilakukan pengukuran performa fungsional dengan (SLHT) dan (CAIT).

Hasil : penelitian menunjukkan bahwa ada perbedaan peningkatan performa fungsional pasca pemberian *Neuromuscular Training Program* pada atlet sepak bola laki-laki dengan riwayat *ankle sprain* dengan rerata SLHT pre dan post pada kelompok perlakuan yaitu $86,66 \pm 5$, $95,22 \pm 2,33$ sedangkan pada kelompok kontrol $86 \pm 5,43$, $88,44 \pm 1$. Pada kelompok perlakuan menunjukkan hasil dari performa fungsional (SLHT) dengan nilai $p = 0,000$. Nilai $p < 0,05$ menunjukkan pengaruh yang bermakna. Kemudian pada hasil pengukuran performa fungsional secara subyektif dengan menggunakan *Cumberland Ankle and Instability Tools* (CAIT) pada kelompok perlakuan menunjukkan hasil dari performa fungsional (CAIT) dengan nilai $p = 0,005$.

Kesimpulan : dari hasil penelitian bahwa penelitian bahwa pemberian *Neuromuscular Training Program* pada atlet sepak bola laki-laki dengan riwayat *ankle sprain* dapat meningkatkan performa fungsional *ankle*.

Kata Kunci : *Ankle Sprain*, *Neuromuscular Training Program*, Performa Fungsional